

# Mon parcours

De formation commerciale à l'origine, je m'intéresse depuis plus de 15 ans aux techniques et alternatives naturelles d'aide et d'accompagnement à la personne.

C'est en observant les bienfaits sur moi-même que je me suis orientée vers la sophrologie.

Le bien-être est au cœur de mes préoccupations c'est déjà une recherche d'équilibre et de bien-être personnelle dans ma vie, qui m'a dirigé vers la sophrologie à un moment où j'avais besoin d'aide, avec des questions existentielles.

J'ai donc décidé de me former à la sophrologie comme on fait une thérapie afin de trouver moi-même des réponses dont j'avais besoin.

Bien sur la sophrologie ne m'a apporté aucune réponse, car ces réponses, personne ne les connaît Mais elle m'a permis d'admettre certaine situation, de faire face à mes peurs.

En devenant sophrologue, j'ai découvert, une philosophie de vie différente, celle qui permet d'aimer la vie, de s'aimer soi-même et de profiter simplement du moment présent.

Aujourd'hui, c'est avec passion et beaucoup de bonheur que j'exerce ma profession et que j'essaye de transmettre aux personnes qui me consultent, les clés de cette philosophie du bien-être.

Je vous invite également à découvrir au fil des pages les différentes techniques complémentaires que je vous propose. Je suis certaine que l'une d'entre elle saura vous convenir.